

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Belajar adalah suatu proses usaha yang dilakukan seseorang untuk memperoleh suatu perubahan tingkah laku yang baru secara keseluruhan, sebagai hasil pengalamannya sendiri dalam interaksi dengan lingkungannya. Sedangkan mengatur waktu adalah suatu cara untuk mengatur dan memanfaatkan setiap bagian dari waktu untuk melakukan aktivitas tertentu dan aktivitas tersebut haruslah diselesaikan. Dalam proses pembelajaran, waktu dan belajar merupakan kegiatan yang paling pokok dalam mencapai perkembangan individu dan mempermudah pencapaian tujuan institusional suatu lembaga pendidikan. Agar siswa memiliki tanggung jawab yang baik bagi dirinya maupun orang lain.

Sebagai seorang pelajar, belajar merupakan suatu kewajiban yang harus dilaksanakan oleh setiap orang. Secara psikologis, belajar dapat diartikan sebagai proses memperoleh perubahan tingkah laku (baik dalam kognitif, afektif, maupun psikomotor). Hal ini merupakan usaha untuk memperoleh serapan ilmu yang maksimal. Agar sistem penyerapan ilmu menjadi maksimal, belajar sebaiknya tidak hanya dilakukan di sekolah saja, tetapi juga perlu dilakukan di rumah. Ada baiknya jika seorang pelajar mempergunakan waktu belajar sebaik mungkin sehingga dapat mengoptimalkan hasil belajar yang terpenting adalah siswa.

Mengatur waktu belajar merupakan kegiatan yang wajib dilakukan hingga kegiatan ekstra sehari-hari, diatur sedemikian rupa untuk meringankan kegiatan

yang membebani kita. Tanpa mengatur waktu atau *memanagement* dalam melakukan kegiatan sehari-hari pasti akan mendapatkan kesulitan saat bekerja atau saat tidak bekerja sekalipun, orang yang tidak dapat mengatur waktu pasti akan lupa untuk istirahat, terlalu memaksa pekerjaannya, tidak menghiraukan keadaan tubuhnya, dan lain sebagainya.

Siswa yang dapat mengatur waktu belajarnya secara efektif kemungkinan untuk mencapai hasil atau prestasi yang lebih baik dari pada siswa yang tidak dapat mengatur waktu belajarnya. Dalam hal ini mengatur waktu belajar sangat penting karena siswa akan lebih bertindak sebaik mungkin dalam menggunakan waktunya untuk belajar. Oleh karena itu, agar kegiatan belajar menjadi salah satu kegiatan yang produktif diperlukan adanya pengaturan waktu belajar dan pelaksanaannya. Dalam mengatur waktu secara efektif dan efisien akan menyebabkan siswa memperoleh hasil belajar yang maksimal sehingga prestasi belajar siswa pun akan meningkat.

Berdasarkan pengamatan dan observasi yang peneliti lakukan pada tanggal 1 Maret 2017, diperoleh informasi bahwa di sekolah SMA Negeri 1 Mayong Jepara terdapat beberapa siswa yang kurang memahami tentang mengatur waktu belajar, seperti: tidak dapat mengatur waktu belajar dengan baik, tidak membuat jadwal belajar, siswa sering menunda kerjaan atau tugas, siswa sering tidak berkonsentrasi dalam melakukan pekerjaan apapun, tidak dapat menggunakan waktu luang dengan sebaik-baiknya, tidak dapat menyesuaikan waktu dengan kondisi kesehatan, dan tidak dapat merencanakan jadwal kegiatan yang bervariasi ketika sedang libur sekolah.

Untuk mengatasi permasalahan tersebut peneliti menggunakan salah satu layanan yang sesuai yaitu melalui Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*. Menurut Tohirin (2007 : 170) Layanan Bimbingan Kelompok merupakan suatu memberikan bantuan (bimbingan) kepada individu (siswa) melalui kegiatan kelompok. Melalui Layanan Bimbingan Kelompok diharapkan dapat meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara.

Sedangkan menurut Cormier&Cormier (1985:519) Teknik *Self Management* atau pengelolaan diri adalah suatu strategi perubahan perilaku yang dalam prosesnya konseli mengarahkan perubahan perilakunya sendiri.

Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* dapat membantu siswa dalam mengatur waktu belajar, karena interaksi antar anggota kelompok membuka pikiran mereka terhadap hal-hal yang belum disadari sebelumnya. Pemberian Layanan Bimbingan Kelompok membawa sejumlah keuntungan: menghemat waktu dan tenaga dibandingkan dengan bimbingan secara individu, memberikan kesempatan bagi semua siswa untuk berinteraksi dengan tenaga bimbingan, yang memungkinkan siswa lebih berkeinginan untuk membicarakan perencanaan masa depan atau permasalahan pribadi, sosial dalam wawacancara konseling, dan menyadarkan siswa bahwa kenyataan yang sama juga dihadapi oleh teman-temannya sehingga menolong mereka untuk berusaha menghadapi kenyataan itu bersama-sama dan saling mendiskusikannya.

Untuk mengoptimalkan manfaat dari Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*, anggota kelompok sebaiknya heterogen, baik dari segi kemampuan maupun karakteristik lainnya. Dengan demikian, cara yang efektif untuk menjalin keakraban kelompok adalah konselor membuat kelompok-kelompok tersebut.

Berdasarkan uraian di atas penulis tertarik untuk mengkaji tentang perlunya kemampuan mengatur waktu belajar melalui layanan bimbingan kelompok kedalam judul penelitian sebagai berikut: “Penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut:

1. Apakah layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management* dapat meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara Tahun 2017/2018?
2. Apakah kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa dapat meningkatkan setelah diberikan layanan melalui bimbingan kelompok dan teknik *Self Management*?

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Mendiskripsikan pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dan teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara Tahun 2017/2018.
2. Kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara dapat meningkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dan teknik *Self Management*.

1.4 Manfaat Penelitian

Suatu penelitian di harapkan dapat menyelesaikan permasalahan dan berguna untuk pihak-pihak terkait, baik secara teoritis maupun secara praktis. Adapun manfaat yang dapat di peroleh adalah:

1.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan memperdalam pengetahuan yang kaitannya dengan judul penelitian ini yaitu penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara.

1.4.2 Manfaat Praktis

Manfaat praktis hasil penelitian ini bermanfaat memberikan sumbangan pemikiran bagi pemecahan masalah yang berhubungan dengan topik atau tema dari penelitian.

1. Bagi Kepala Sekolah

Kepala sekolah dapat menjadikan penelitian ini sebagai referensi dalam kebijakan terhadap pelaksanaan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa di lembaga pendidikan yang dipimpinnya.

2. Bagi Guru Bimbingan dan Konseling

Guru Bimbingan dan Konseling dapat menjadikan peneliti ini sebagai acuan tentang penerapan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara.

3. Bagi Siswa

Siswa dapat meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar dengan mengikuti layanan bimbingan kelompok dan teknik *Self Management*.

4. Bagi Peneliti

Peneliti dalam melaksanakan peneliti akan mendapatkan pengalaman dalam penelitian tersebut, kualitas mengenai layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Judul penelitian yang akan dikaji dalam penelitian ini berbunyi “Penerapan Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara. Maka batasan penelitian ini hanya

membahas tentang mengatur waktu belajar dan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management*.

1.6 Definisi Operasional

Sehubungan dengan judul penelitian skripsi ini, maka peneliti merasa perlu memberikan gambaran tentang penelitian atau observasi yang akan dilaksanakan agar kemampuan siswa dalam mengatur waktu belajar menjadi lebih baik, maka peneliti membantu dengan memberikan layanan bimbingan kelompok.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu: variabel bebas (X) adalah Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management* dan variabel terikat (Y) adalah mengatur waktu belajar. Definisi operasional dari judul yang diajukan penulis adalah sebagai berikut:

1.6.1 Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik *Self Management*

Bimbingan kelompok merupakan suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu adanya interaksi, saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya, dimana pemimpin kelompok menyediakan informasi-informasi yang bermanfaat agar dapat membantu individu mencapai perkembangan yang optimal. Bimbingan kelompok adalah layanan yang memungkinkan sejumlah peserta didik secara bersama-sama memperoleh bahan dari narasumber tertentu yang berguna untuk menunjang kehidupan sehari-hari baik individu sebagai pelajar, anggota keluarga, dan masyarakat serta untuk mempertimbangkan dalam pengambilan keputusan

Pada tahapan dalam layanan bimbingan kelompok ini ada 4 tahapan yang harus diketahui yaitu: 1. Tahap pembentukan, 2. Tahap peralihan, 3. Tahap kegiatan, 4. Tahap penutup. Dalam penelitian ini tahapan layanan bimbingan kelompok digunakan sebagai cara untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara. Layanan bimbingan kelompok dilaksanakan oleh peneliti dengan memberikan berbagai materi yang penting dan bermanfaat, terutama dalam hal meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa. Layanan bimbingan kelompok mempunyai dua topik bahasan, yaitu topik tugas dan topik bebas. Dalam topik tugas ini peneliti sudah menyediakan topik yang akan dibahas dengan anggota kelompok, sedangkan topik bebas dimana topik yang akan didiskusikan atau dibahas sudah ditentukan oleh anggota kelompok untuk dibahas.

Self management atau pengelolaan diri yaitu prosedur dimana individu mengatur perilakunya sendiri. Pada teknik ini individu terlibat pada beberapa atau keseluruhan komponen dasar yaitu menentukan perilaku sasaran, memonitor perilaku tersebut, memilih prosedur yang akan diterapkan, melaksanakan prosedur tersebut, dan mengevaluasi efektivitas prosedur tersebut. *Self management* atau manajemen diri adalah dimana seseorang menetapkan tujuan hidup bagi dirinya, harus mengatur dan mengelola diri sebaik-baiknya untuk membawanya kearah tercapainya tujuan hidup, segenap kegiatan dan langkah mengatur dan mengelola dirinya.

Self management bertujuan agar individu secara teliti dapat menempatkan diri dalam situasi-situasi yang menghambat tingkah laku yang

mereka hendak hilangkan dan belajar untuk mencegah timbulnya perilaku atau masalah yang tidak dikehendaki. Dalam arti individu dapat mengelola pikiran, perasaan dan perbuatan mereka sehingga mendorong terhadap hal-hal yang tidak baik dan peningkatan dalam hal-hal yang baik dan benar.

Dalam penelitian ini menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa, diharapkan siswa dapat mengembangkan kemampuan pribadinya dan dapat menambah pengetahuan serta wawasan yang dimiliki untuk melaksanakan dan mengikuti layanan tersebut dan dapat menerapkan dalam dirinya untuk mengatur waktu belajar yang sesuai. Melalui layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan manfaat siswa untuk mengungkapkan semua kemampuan dan pengetahuan yang dimilikinya serta bebas mengemukakan pendapatnya di dalam bimbingan kelompok dalam pembahasan tentang meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar melalui dinamika kelompok yang ada serta dapat menerapkan dalam dirinya dengan acuan teknik *self management* agar selalu terarah dan teratur dalam belajar dan selalu menerapkannya di dalam kehidupan sehari-hari.

Tahapan teknik *self management* yang pertama yaitu **memonitor diri atau dengan observasi diri**. Pada tahap ini siswa/anggota kelompok mengamati dirinya sendiri tentang sikap dan cara belajarnya sudah baik dan efektif atau bahkan masih jauh dari kemampuan mengatur waktu belajar. Tahap yang kedua yaitu tahap **evaluasi diri**, siswa membandingkan sikap dan target yang sudah dibuat untuk dirinya sendiri apakah target yang ditetapkan memiliki espektasi

yang tinggi, yang ditargetkan tidak cocok atau bahkan penguatan yang diberikan tidak sesuai. Tahap yang ketiga yaitu **pemberian penguatan, penghapusan atau hukuman**. Pada tahap ini siswa/anggota kelompok mengatur dan mengelola dirinya sendiri, membaerikan penguatan untuk dirinya sendiri dan menghapus sikap yang tidak baik untuk dirinya serta membutuhkan kemauan yang kuat untuk melaksanakan target yang dibuat dan melaksanakan secara kontinyu.

Upaya yang dilakukan peneliti dalam layanan bimbingan kelompok dengan teknik *self management* adalah meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara, diharapkan dapat membantu anggota kelompok untuk dapat mengaplikasikan secara optimal yang berkenaan dengan kesadaran yang dimilikinya.

1.6.2 Mengatur Waktu Belajar

Dalam kegiatan sehari-hari, tidak pernah lepas dari apa yang dinamakan belajar. Dari kenyataan inilah mengatur waktu belajar adalah suatu proses perubahan di dalam kepribadian manusia dan perubahan tersebut ditampakkan dalam bentuk perubahan pengetahuan, pemahaman, keterampilan, nilai dan sikap. Usahakan siswa dapat mengatur waktu belajarnya secara tepat dan efisien. Terlebih lagi siswa dapat mengatur waktu antara kegiatan belajar, organisasi dan urusan pribadi.

Dalam penelitian ini, bertujuan untuk meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar sebelum dan sesudahnya diberikan layanan bimbingan kelompok dengan teknik *Self Management*. Jika ternyata dianalisis ada peningkatan, maka dapat diartikan bahwa layanan bimbingan kelompok dan

teknik *Self Management* dapat meningkatkan kemampuan mengatur waktu belajar pada siswa kelas XI IPA 1 SMA Negeri 1 Mayong Jepara.

